

Vegetariánský salát s tofu

Kategorie: [Zdravá strava](#)

Autor: afaltynkova



Suroviny

Porce: 4

- Tofu s mořskou řasou 1 ks
- Jogurtový dresink 3 lžíce
- Zelená paprika 1 ks
- Sójové nudličky 1 ks
- Zeleninový bujón 1 ks
- Ocet 1 lžíce
- Bylinková sůl 1 ks
- Žlutá paprika 1 ks
- Pórek 1 ks

Doba přípravy: 25 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Míchání

Země: Česká republika

Počet porcí: 4

Postup:

Sójové nudličky uvaříme podle návodu na obalu úplně doměkka, do vody přidáme kostku bujonu. Scedíme a vymačkáme z nich přebytečnou vodu. Sóju nakrájíme na menší kousky.

Mezitím očistíme a nakrájíme papriku, pórek omyjeme a nakrájíme na kolečka. Tofu necháme okapat, potom nakrájíme na menší obdélníčky.

Vše dohromady promícháme, přidáme na dochucení trochu umeoctu a bylinkové soli. Podle chuti vmícháme ještě jogurtový nebo jiný dresink. Můžeme si dopřát i lžici tatarské omáčky či majolky, nedržíme-li štíhlou linii.

Vegetariánský salát s tofu podáváme jako studený hlavní chod (s pečivem i bez).